

مؤسسة التحايا للإعلام

قسم التفريغ والنشر

تفريغ الكلمة الصوتية

الإعداد البدني







للشيخ

يوسف العييري

رحمه الله



مؤسسة التحايا للإعلام تقدم:

تفريغ:

الإعداد البدني

للشيخ:

يوسف العييري

-رحمه الله-

تم نشر هذا التفريغ في:

صفر 1436 - ديسمبر 2014م

بسم الله الرحمن الرحيم

والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله وصحبه أجمعين:

يقول الله – سبحانه وتعالى –: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾؛ ويقول النبي صلى الله عليه وسلم : "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"؛ ولا شك أن القوة البدنية للمجاهد، هي أهم مقومات حرب العصابات، فأهم مقومات العمل لدى المجاهد، يكون صاحب قوة بدنية عالية.

فالمجاهد كما قلنا لكم سابقًا، أنه يحتاج إلى أن يتدرب، على جميع الفنون العسكرية؛ فهو رجل المشاة، وهو رجل المدفعية، وهو رجل سلاح الإشارة، وسلاح المهندسين، وهو رجل الملاحة؛ فكل هذه المهام مناطة بالمجاهد، ينفذها بحسب حال العدو، وحاله، والواقع الذي تفرضه عليه المعركة.

ومن أشد أنواع حروب العصابات، التي تحتاج إلى قوةٍ بدنية، هي حرب المدن؛ فحرب المدن تحتاج إلى حركةٍ سريعة، وتحتاج إلى خفة؛ لتتمكن من قفز الحواجز، كالقفز في البيوت، والقفز من أدوار علوية، والزحف على الحبل؛ إن احتجت أن تزحف، وتقفز من بيت محاصر إلى بيت آخر، فتحتاج إلى خفة الوزن، وتحتاج إلى سرعة الحركة، وتحتاج إلى المرونة؛ كل هذه المقومات، لابد أن تكون في بدن المجاهد. ولا يمكن للمجاهد أن ينفذ أي مهمةٍ قتالية، من غير أن يكون صاحب قوةٍ بدنية.

فأفضل للمجاهدين، أن ينظم إليهم شابٌ، صاحب قوة بدنيةٍ عالية، ولياقة عالية، ولا يعرف استخدام السلاح؛ أفضل عندهم من أن ينظم إليهم شاب، يعرف استخدام السلاح، وليس لديه قوة بدنية؛ فالقوة البدنية هي المقوم لعمل المجاهد، هي المقوم الأول؛ وكل العلوم العسكرية، أو غالب العلوم العسكرية، تعتمد اعتمادًا مباشرًا، على القوة البدنية؛ لذلك لابد أن تحرص على رفع لياقتك، ورفع قوتك البدنية بشكلٍ مستمر؛ حتى تكون الرياضة، روتين في حياتك، لا تتركه أبدًا.

فالواقع المدني اليوم والمدنية، تجد أنها أثرت على أبداننا، فأصبحت اللياقة معدومة أو شبة معدومة، وثقلت الأوزان؛ وكل ما ضعف الجسم ضعفت العزائم، وضعفت القلوب، فتحتاج إلى أجسام قوية؛ لترتفع الهمم والعزائم، ونترك عنا هذا الخمول والخَوَر. فالعدو حينما يداهم بلادك، لن يتيح لك أبدًا أن تعد نفسك بدنيًا.

وقد تحتاج إلى الإعداد البدني في أسرع وقت، فتضغط على نفسك، وتسبب إعاقة دائمة في جسدك؛ بسبب أنك تريد أن ترفع لياقتك، وتقوي جسدك في مدة وجيزة؛ فيحصل لك تمزق في الأربطة أو في العضلات، أو إفتراق في مفصل من المفاصل ؛كل ذلك بسبب أنك ضغطت على نفسك، وحاولت أن ترفع لياقتك، في أسرع وقت تستطيعه؛ لأن العدو داهم أرضك؛ بينما أنت الآن في فسحة من أمرك، فلماذا لا ترفع لياقتك؟ لماذا لا يكون لك وقت مخصص يوميًا، لترفع فيه لياقتك؟ تمارس في أنواع الرياضة التي يحتاجها المجاهد.

والرياضة التي يحتاجها المجاهد، هي ليست كالرياضات الموجودة حاليًا؛ إذ أن المجاهد صاحب مهام مختلفة، فيحتاج لأن يكون صاحب رياضاتٍ مختلفة؛ فمثلًا: كل تكتيكات حرب المدن تحتاج إلى عدَّاء، فيحتاج المجاهد أن يكون عدَّاءً؛ كذلك معارك الجبال، تحتاج إلى رجلٍ صاحبُ قوة، خاصةً في الجزء السفلي في جسده؛ ليتمكن من المسير، والهرولة لمسافات طويلة، ويتمكن من حمل الأثقال، فيحتاج إلى قوة تحمل، فهو يحتاج إلى رياضةٍ تقوي جزأهُ السفلي.

المعارك في ميدان المعركة، تحتاج إلى رجلٍ قوي البنية، بإمكانه أن يسدد بسلاحه، دون أن يؤثر عليه التعب؛ فيحتاج إلى عضلاتٍ قوية، يتمكن فيها من تثبيت سلاحه، سواءً بيدٍ واحدة أو بيدين؛ سواء كان السلاحُ مسدسًا، أو سلاحًا رشاشًا متوسطًا، أو رشاشًا خفيفًا؛ فتحتاج إلى قوة في يديك، وقوة في صدرك، تتمكن فيها من أداء المهام القتالية، دون أن يؤثر عليك التعب والإجهاد.

كذلك في حال الاشتباك، القريب مع العدو؛ وخاصةً هذا يحصل دائمًا في المدن، فأنت بحاجة إلى أن تتقن شيئًا من الألعاب القتالية، أو الدفاع عن النفس. فالمجاهد يجد نفسه ملزمًا، أن يمارس أنواعًا عدة من الرياضة، لا أن يمارس رياضة واحدة.

فالملاكم فمثلًا: لا يمارسُ أو يركزُ في أكثر رياضته، على قوة ساعده، وقوة قبضته؛ فقوتُه كلُها في يديه. العداء أو رجل المارثون، تجد أن قوته في قدميه. رجال الأثقال الذين يلعبون الحديد، أو رجال كمال الأجسام، تجد أن العضلات متورمة، في كل جزء من أجسادهم؛ ولكن العضلة ضعيفة التحمل، تجدها كبيرة جدًا، لكنها ضعيفة التحمل.

فتستطيع أن توجد رجلًا، يسير أكثر مما يسيرُهُ، صاحبُ رياضة كمال الأجسام، وعضلاته أقل، ولكن عضلاته لديها قوة تحمل؛ فيوجد للعضلة خاصيتين: خاصية قوة العضلة، وهذا غالبًا يكون مع كبر حجم العضلة؛ وخاصية لياقة العضلة. فأنت كمجاهد، بحاجة إلى قوة العضلة، ولكن ليست قوة العضلة التي تعيق تحركك ،كما هي عند كمال الأجسام؛ تحتاج إلى قوة العضلة، وتحتاج إلى لياقة العضلة أيضًا.

فتجدُ نفسك أمام عدد من الرياضات، التي لابد أن تمارسها؛ كي تنفذ مهامك العسكرية والقتالية، على أكمل وجه، ولا أعرف كتابًا رياضيًا، وُضِع ليناسب المجاهد، أو يناسب رجل العصابات؛ حتى الكتب العسكرية الرياضية، تجد أنها وضعت بما يتناسب مع الجيوش النظامية.

فتجد في الكتاب العسكري، أن الرياضة مدرجة مثلًا، في منهج من مناهج رجال المدفعية؛ فتجدُ أن رياضاتهم كلها، تركز على مهام المدفعية، كقوة الذراعين وقوة اليدين؛ ليتمكن من تذخير المدفع، أو حمله أو تثبيته... إلى آخره؛ تجد أن رجل المشاة، يركز فيه على لياقته فقط، وهكذا ...

لكن رجل حرب العصابات، هو يحتاج إلى مهام قتالية متعددة، فيحتاج إلى رياضة مختلفة، عن هذه الرياضات؛ والرياضات الموجودة، يوجد هناك رياضة تمارين هوائية، وتمارين لا هوائية؛ فالتمارين الهوائية: هي التي تحتاج فيها لرئتيك، تجد أن نفسك يثور، وتحتاج إلى قوة تنفس يدخل للجسم، لتتمكن من المواصلة؛ كالهرولة مثلًا، والجري والركض، فتحتاج هذه إلى قوة هوائية، أو رياضة هوائية. العضلة أو جسمك، لا يمكن أن يزيد من طاقته، حتى يدخل الهواء في رئتيك بشكلٍ أكبر.

ورياضة لاهوائية، لا تعتمد على النفس، فمثلًا تمارين الضغط، أو تمارين البطن؛ هذه التمارين لا علاقة لها بالنفس، التمارين لها علاقة بالعضلات فقط؛ فهذه التمارين لا هوائية، فأفضل الرياضات، ما جمع بين التمارين الهوائية واللاهوائية، هذه هي أفضل الرياضات التي تفيد جسمك.

والرياضات التي تفيد الجسم: أولها الهرولة بأنواعها، وثانيها السباحة. فالهرولة هوائية ولاهوائية، لا سيما لاهوائية في الجزء السفلي من الجسم، وهي من أكثر الرياضات الهوائية. السباحة أيضًا هوائية ولاهوائية، وتنفع السباحة لكبار السن، أو لمن يعانون من تمزقات في العضلات، أو افترار في المفاصل؛ فتجد أن السباحة تناسبهم؛ لأنه لا يوجد فيها ضغط، على شيءٍ من العضلات.

ولكن السباحة المقصود بها، ليست سباحة النزهة، السباحة المقصودة، هي السباحة الرياضية الصحيحة، على أي شكل من أشكال السباحة؛ حر، فراشة، صدر، ظهر؛ أي نوع من أنواع السباحة، تسبح وتقطع ال 100 متر، في أقل وقت ممكن، وتسبح وتعود حتى تجهد، وتجد أنك داخل الماء، ترشح عرقًا، وأنت داخل الماء؛ فهذه هي رياضة السباحة المقصودة.

يأتي بعدها الدراجات الهوائية أيضًا، هي تجمع بين الهوائية واللاهوائية. يأتي رابعًا، ولا علاقة لها بالعضلات بشكل كبير؛ وهي لاهوائية، لكن لها علاقة بالعظام والأعصاب، والتوازن العصبي والعضلي؛ وهي ركوب الخيل لمسافات طويلة، هذه تشد الجسم والمفاصل والأربطة، وتشد الأعصاب، وتجعل عندك توازن عصبي عضلي؛ فتجد بعض الناس، الآن إذا مشى لا يوجد إرهاق في العضلة، الإرهاق في الأعصاب، أعصابه ضعيفة؛ فرياضة ركوب الخيل، تجد أنها تقوي هذه الأعصاب .

الهرولة: وهي الأولى التي ذكرناها، تنقسم إلى أربعة أقسام: أعلاها الركض، والركض هو أن تقطع ال100 متر، ما بين 13 إلى 15 ثانية، هذا هو المعدل المناسب أن تصل إليه كمجاهد؛ الرقم العالمي طبعًا هو 9 ثواني و10 أجزاء من الثانية تقريبًا، هذا هو الركض. يأتي بعده الجري، وهو أن تقطع الكيلو بأربع دقائق ونصف. ثم يأتي بعده الهرولة، وهي أن تقطع الكيلو بخمسة دقائق ونصف، كالتي طبقناها قبل قليل هرولة.

ثم يأتي بعده المشي، والمشي نوعان: مشي خفيف ومشي سريع، المشي السريع: هو أن تشد في المشي، وتقارب الهرولة، ولكنك تمشي؛ هذا له فوائد لا تجدها في الهرولة، تجدها في المشي السريع؛ فهذه هي الأقسام الأربعة للرياضة، ومن المناسب لك كمجاهد، أن تمارس هذه الأنواع كلها.

يوجد طريقة ألمانية للعسكرين، وهي أن تمشي مشيًا سريعًا لمدة 4 دقائق، ثم تهرول لمدة 4 دقائق، ثم تجري لمدة 4 دقائق، ثم تركض 100 متر؛ وتعيد التمرين بعد الركض 100 متر، تمشي 4 دقائق وهكذا، تعيد التمرين أكثر من مرة، 3 أو 4 مرات، هذا هو أنسب تمرين للمجاهد.

لكن لا تستطيع أن تصل إلى هذه المرحلة، إلا بعد أن تتمرن، على كل أسلوب من هذه الأساليب، أو كل نوع من هذه الأنواع؛ تتمرن عليها فترة، ثم تصل إلى الجمع بينها؛ تحاول قدر المستطاع، أن تكون الرياضة في وقتك وفي حياتك، أن تكون مستمرةً لا تنقطع .

الآن بعد أن هرولت، لابد أن تتمرن تمارين سويدية، والتمارين السويدية، نسبت إلى عالم سويدي من السويد؛ هو الذي ابتكر هذه التمارين، واكتشف أنه هناك تمارين، بدون استخدام أية معدات، تناسب عضلات جسمك؛ فالرياضة السويدية، هي الرياضة المفيدة للمجاهد، على المدى البعيد.

فمن الخطأ للمجاهد، أن يعتمد على المعدات والحديد، في تنفيذ رياضته، فيجب عليه لأنه لا يمتلك معدات ولا حديد؛ فيجب عليه أن يمارس الرياضة السويدية، بشكلٍ كبيرٍ جدًا؛ يعني بعدات كبيرة جدًا، حتى يصل إلى المستوى المطلوب بالنسبة له.

إذا ركضت – طبعًا قبل أن تهرول –، لابد من إجراء تسخين، على الجزء السفلي من جسمك؛ ثم تبدأ بالركض أو الهرولة أو المشي، أو ما شئت من هذه الأنواع.

ثم بعد أن تعود، جسمك سيكون ساخنًا، فتبدأ بالتمارين من أسفل إلى أعلى؛ تجد أن في جسمك أربطة وعضلات، الأربطة الموجودة في جسمك، هي موجودة على كل مفصل؛ في كل مفصل، الذي يربط العظمين مع بعضهما، هو رباط عضلي، فيه أعصاب وحساس؛ هذا الرباط يستقبل إشارات المخ، بثني هذا المفصل أو تحريكه أو تقديمه؛ هذه الأربطة حساسة، لذلك لا تحاول أن تضغط عليها، وحافظ عليها.

قيمة المجاهد في أربطته، خاصةً أربطة الركبة، فلا تضغط على هذه الأربطة فتتمزق، ولا تضغط على العضلات فتتمزق؛ فحاول قدر المستطاع، أن ترفع لياقتك شيئًا فشيئًا، فالعدد الذي لم تصل إليه اليوم، ستصل إليه بعد شهر؛ إذا أردت أن تهرول أو تجري 10 كيلو، فلا تضغط على نفسك، وتهرول أو تجري من أول يوم، أو ثاني يوم أو ثالث يوم؛ تدرج حتى تصل إلى هذه المرحلة، من غير أن تشعر بالتعب.

وسأعطيكم برنامج، يمكن لك أن تبدأ به، لتصل إلى مرحلة رياضية مناسبة لرجل العصابات:

الآن عندك الأربطة من الأسفل، أو العضلات والأربطة تبدأ، بما أنك ساخنًا، قدِمت من الرياضة، تبدأ من الأسفل إلى الأعلى.

أولًا: مفصلُ القدم، فأنت بين أمرين، إما أن تضع مشطك على الأرض، ترتكز بمشطك أو بباطن أصابعك أصابع قدمك على الأرض. وتبدأ بالضغط بقوة على القدم، وتحرك القدم في جميع الاتجاهات، بالدوران باتجاه عقارب الساعة؛ ثم ترجع أيضًا بنفس الطريقة.

حاول كل تمرين الآن أن تراه، أن تطبق 10 عدات من التمرين؛ تقلب على القدم الأخرى، وتحاول أن تدور 10 دورات لليمين، و10 دورات لليسار؛ الذي لا يستطيع، يجلس ويمد قدمه اليسرى أو رجلة اليسرى، ويضع اليمنى فوقها، ويمسك هو بيده اليسرى، ممسك مشطه مشط قدمه اليمنى؛ ويبدأ بتدويرها بجميع الاتجاهات؛ الذي لا يستطيع أن ينفذ التمرين واقفًا، بهذه الطريقة.

هذا مفصل مهم جدًا، وقوة هذا المفصل، هي التي تحتاجها، في ركضك ومسيرك وحملك للأثقال. الآن تحاول أن تمشي، على جوانب قدميك، جانب قدمك الأيمن والأيسر، حاول أن تمشي عليها لمسافة؛ تجد أن المفصل يشتد، لكن لا تحاول أن تضغط بقوة، على المفصل حتى لا يفتر.

يأتي بعدها تمرين آخر، بنفس المفصل مفصل القدم والأخمص، والعضلة الموجودة في أخمص القدم، التي أسفل في باطن القدم؛ يوجد عضلة هي أحيانًا تشتد عليك، فتمنعك من المشي. الآن تقف وقفة طبيعية، تحاول أن ترتكز على باطن أصابعك، ثم ترجع وترتكز على الكعبين؛ ترفع مقدمة القدم، وترتكز على الكعبين، وترفع مؤخرة القدم، وترتكز على باطن الأصابع؛ تطبق هذا التمرين 10 عدات .

الآن تصعد قليلًا، فتأتيك عضلات الساق، الخلفية والأمامية؛ عضلات الساق التي تسمى بالبطة الخلفية، والعضلات الأمامية هذه لها تمرين؛ تقف على الأمشاط، ترفع مؤخرة قدميك، وتقف على الأمشاط؛ الآن تحاول القفز، وتبدأ بالقفز من دون أن تفتح قدميك؛ تابع معي ثم طبق 10 عدات من كل شيء، تحاول أن تقفز، بشكلٍ طبيعي 10 عدات؛ ثُم اصفُر بينهُم صفرة ، ثم بعد ذلك، تقدم قدم وتؤخر الأخرى، ثم تذهب بواحدة، يمينًا ويسارًا بشكلٍ متعاكس؛ تجمع القدمين وتقفز على الجوانب، تجمعها وتقفز للأمام وللخلف؛ تطبق 10 عدات من كل تمرين، طبق عشر عدات، من كل وضع على الأمشاط.

طبعًا يوجد لكل عضلة، وكل رباط عدة تمارين، أحيانًا تصل أكثر من العشرة؛ والوقت لا يسعفنا، أن نطبق جميع التمارين؛ نأخذ نوع واحد لكل عضلة أو رباط.

الآن تصعد قليلًا فوق عضلة الساق، يأتيك رباط الركبة؛ رباط الركبة هذا هو أخطر الأربطة، التي يجب عليك أن تحافظ، وأهم الأربطة، التي يجب عليك أن تحافظ عليها. رباط الركبة أولًا لتحافظ عليه؛ تمرين البطة، أو الذي يسمى تمرين 9 للجيوش، التمرين هذا يحدث تمزقًا في الركبة، أو يأتي بغضروف لك في الركبة؛ لذلك لا تطبق هذا التمرين طويلًا.

وهذا أيضًا تمرين البطة، وهذا التمرين 9 لا تعمل هذا التمرين، لا تقف على أمشاط قدمك، وتبدأ بالنزول والصعود لعدات طويلة؛ هذا يؤثر على الركبة. الأمر الثالث أو الثاني: لا تصعد الجبال أو الكثبان الرملية وأنت تهرول، إلا إذا كانت عضلات الفخذين قوية؛ إذا كانت عضلات الفخذين ضعيفة، وصعدت الكثبان أو صعدت الجبال مهرولًا، خاصةً إذا كنت محملًا بأحمال، تجد أن الرباط يتأثر بالأحمال.

أيضًا إذا كنت محملًا بأحمال ثقيلة، وتريد أن تنزل من مرتفع، كل الضغط سيكون على رباط الركبة؛ ومتى يكون الضغط على رباط الركبة؟ إذا لم تكن عضلات الفخذين قوية؛ إذا كانت عضلات الفخذين ضعيفة، التحميل يأتي على رباط الركبة وينضر.

الأمر الرابع، الذي يؤثر على رباط الركبة، لعب كرة القدم، أو أي لعبة تشابه لكرة القدم؛ والسبب في كرة القدم، أنك تجري في اتجاه معين، ثم تغير اتجاهك أو تجري في الاتجاه المعاكس، في أسرع وقت وراء الكرة؛ فإذا كنت مسرعًا، وغيرت اتجاهك، هذا هو الذي يؤثر على الرباط، إذا لم يكن هناك عضلات قوية.

لذلك لاعب الكرة، خاصة لاعب منطقة الوسط، الذي يتحرك بجميع الاتجاهات، وبسرعة عالية؛ تجد أنه أكثر اللعيبة عمليات في أربطته، وهو أقل اللعيبة عمرًا في الملعب؛ لذلك حاول ألا تلعب هذه اللعبة المشؤومة.

تمارين الأربطة: تمرين رباط الركبة، يبدأ أولًا بأن تحاول تسخين رباط الركبة، أن تقف مستقيمًا، مستقيم الركبتين؛ وتضع كفيك على ركبتيك، على هيئة الركوع، ثم تبدأ بدوران ركبتيك، من الداخل للخارج، وتعكس التمرين

من الخارج للداخل؛ كأنك تريد الجلوس، وتدور ركبتيك وتضغط، إذا امتدت الركبتين؛ تدور وتضغط، إذا امتدت الركبتين، من الداخل للخارج، ومن الخارج للداخل تدور.

هذا التمرين لا يناسب ثقيل الوزن، ثقيل الوزن إذا مارس هذا التمرين، ربما تفتر الركبة، بسبب هذا التمرين؛ إذا كانت أفخاذه ضعيفة. بإمكانك أن تسخن أيضًا الركبة، بأن تقف على المشطين، وتنزل وتثني ركبتيك وتنزل؛ بحيث مقعدتك لا تلامس كعبيك، ثم قبل أن تلامس كعبيك، تصعد وتقف، بدون أن تمد ركبتيك، تنزل 10 عدات هكذا، ولا تزيد على ذلك؛ لأن زيادة في التمرين هذا، يؤثر على الركبة؛ إذا كانت عضلات الفخذ غير قوية؛ أنزل تحت، قبل أن تلامس مقعدتك الكعبين أصعد، اصعد لا تمد ركبتيك، ركبتيك مثنية، لا تقف وتمد ركبتيك، خل الركبتين مثنية وانزل.

الآن العضلات الخلفية للفخذ والساق، تقف متقارب القدمين، الركبتين مستقيمة لا تنثنيان؛ تحاول أن تنزل بيديك، دون أن تنثني ركبتيك، تنزل بيديك حتى تلامس الأرض، ثم ترفع وتثني ظهرك للخلف؛ وتنزل طبق هذا التمرين، حتى تشعر بلين في عضلات الساقين، والعضلات الخلفية للفخذ؛ انزل حاول أن تنزل، ويفترض في كل نزلة، تكون أكثر من التي قبلها، انزل حتى تسخن؛ طبق 10 عدات، 15 عدة، حتى تسخن، وحاول أن تلمس الأرض.

الآن عضلات الفخذين الداخلية، أو ما يسمى بالحوض، العضلات هذه تحتاج إلى استطالة؛ العضلات الداخلية، العضلات الخلفية للفخذ، والعضلات الداخلية للفخذ؛ هذه هي العضلات الرئيسية، التي تحتاج إلى استطالة، إذا أردت أن تمارس لعبة من الألعاب القتالية.

لأن الضربة بالقدم، إذا كانت سليمة، وإذا كانت العضلة قوية، بشكل صحيح؛ ضربة القدم تعادل ضربة اليد 9 مرات، فقدمك سلاح قوي جدًا، تملكه أنت، لابد أن تحسن استخدامه. لا يمكن أن تستخدم القدم بشكلٍ صحيح، حتى تفتح عضلات الحوض.

تطبق شيئًا من تمارين عضلات الحوض، افتح العضلات، افتح حوضك؛ قف وافتح حوضك، بأكبر شكل تستطيعه، على شكل ثمانية عربي منفرجة. تحاول الآن، الركبتين مستقيمة لا تثنيها؛ جميع تمارين الحوض، إن أردت أن تستفيد منها، تكون الركبتين مستقيمة، حتى تحقق فائدة.

الآن إذا فتحت الحوض بشكل منفرج، على شكل ثمانية، والركبتين مستقيمة؛ تحاول أن تنزل أكثر حد تستطيعه، تنزل وركبتيك مستقيمة؛ ابدأ بالنزول، انزل بالرأس، الآن تضع يديك خلف الرقبة، وتلمس بمرفقيك الأرض، ويديك خلف الرقبة؛ طبق 10 مرات، افتح حتى تقترب بمرفقيك الأرض.

الآن هذه العضلات الداخلية، مهمة جدًا أن تبدأ بها. الآن إذا كان معك أحد، تحاول أن يساعدك على استطالة العضلات؛ تجلس وتمد قدميك، والأمشاط مرتفعة إلى الأعلى، والركبتين ممدودة، تمسك كتفيك، وتحاول أن تضغط عليه؛ بحيث يلمس أنفهُ ركبتيه، وتضغط عليه 10 مرات؛ المرة العاشرة، تطيل الضغط على ظهره أيضًا، يفتح قدميه افتح قدميه زاوية منفرجة، أكبر قدر ممكن تستطيع عليه.

ولاحظ لا تحاول أن تضغط عليه إلا بأمره ، اضغط عليه، هو الذي يحس بالعضلة، لست أنت الذي تحس؛ فتضغط عليه بقوة، فتتمزق العضلة لديه، تعد 10 بحيث يلامس رأسه الأرض، تعد 10 ركبتيك لا تنثني المرة العاشرة؛ تضغط عليه بقوة، وطبق من صاحبك.

حتى تستفيد من التمرين، لا تثني ركبتيك، ليس المقصد أن تنزل رأسك إلى ركبتيك؛ إذا كانت الركبتين غير مثنية، اليدين ابعدها، وضعها خلف رأسك، أمسك أمشاطك بيديك، وارفع رأسك، وانظر إلى الأمام، ولا تثني ركبتيك؛ أفضل وضع تمسك بيديك أمشاطك، وبدل مع صاحبك، اضغط عليه ويضغط عليك.

الذي انتهى، يجلس ويفتح قدميه، والركبتين مستقيمة يفتح قدميه، إلى آخر حد يستطيعه؛ ثم يبدأ بالضرب على العضلات الداخلية للحوض؛ اضرب على العضلات الداخلية للحوض، افتح واضرب، وركبتيك مستقيمة.

الآن اجمع قدميك مع بعضهما، وقرب الكعبين إلى جسمك، حاول أن تنزل بركبتيك إلى الأرض؛ هذا التمرين يساعدك في الولادة. الآن إذا كان حوضك مفتوح، فمعناه أنك تستطيع أن تجعل أحد يقف فوق ركبتيك؛ إذا ما تستطيع تطبق هذا التمرين، خل صاحبك يضغط بيديه. لا أحد يصعد على صاحبه بقدميه، إذا صعدت على صاحبك بقدميك؛ تمزق العضلات، وتنفلت العضلة.

التمرين هذا، لا يحتاج منك أن تقول، أريد أن أتجرأ عليه، وأضغط بقوة حتى ينفتح؛ ليس صحيح أن ينفتح لينطلق، تتقطع العضلة إذا شديت عليه؛ لذلك تبدأ بالتدريج، حتى ينفتح الحوض. طبعًا كل هذه التمارين، تحاول تنفذها، حتى تفتح عضلات الحوض.

الآن تحاول أن تفتح عضلات الحوض للأمام، والركبة الأمامية ممدودة، ومشطك للأمام، وركبتك الخلفية أيضًا ممدودة؛ وتحاول أن تفتح، وتنزل أكثر، أريد الركب كلها مستقيمة. مثلًا: اليمنى تكون مرتكزة على الكعب، ترتكز باليمنى على الكعب، واليسرى تكون 90 درجة، وكل الركب تكون مستقيمة، وتحاول أن تنزل هكذا؛ ونفس الطريقة باليمنى، انزل الركب كلها مستقيمة، الأولى المشط للأمام، والخلفية 90 درجة.

الآن عندك عضلات الحوض الخلفي، الرجل اليمنى للأمام، الأصابع للأمام، والخلفية 90 درجة معها. الآن صدرك يكون باتجاه أصابع رجلك اليمنى للأمام، وتضع يدك اليسرى على حوضك؛ وركبتك تثنيها، تضع يدك على الركبة الأمامية، وهي مثنية، الركبة الخلفية لا تنثني، وتبدأ تضغط، تضغط على حوضك، حوض الفخذ اليسرى؛ هو المعني بهذا التمرين، يعني ركبتك اليسرى لا تثنيها، التي تثنى الركبة اليمنى؛ وتبدأ بالضغط، تجد أن الألم يتركز في الحوض الأيسر، وتعكس التمرين.

الآن نأتي على تمارين الفخذ، أيضًا نقف على الأمشاط، ويديك فوق رأسك بشبر، مشبك الأصابع؛ وتنزل 10 عدات، قبل أن تلامس المقعدة، الكعبين ترتفع؛ وقبل أن تستقيم، الركبة تنزل، تقوم وقبل أن تستقيم تنزل، وتعد 10، تجد أن الضغط على الفخذين.

الفخذين مما يقويها، صعود الجبال، وصعود الكثبان الرملية يقوي الفخذين؛ ولكن بشرط، تصعد الجبال، وتصعد الكثبان الرملية بالتدريج، يكون عندك برنامج بالتدريج؛ صعدت اليوم هذا الجبل، أو هذه الكثيبه الرملية، صعدت مرة واحدة، تستمر 3 أيام، وأنت تصعده مرة واحدة، بعدها تصعده مرتين وهكذا. المشي في الرمال المتحركة أيضًا، يقوي عضلات الفخذين، يرتكز في التقوية على عضلات الفخذين.

الآن أيضًا من تمارين الفخذين، تقف على أمشاطك، وتفتح قدميك، المسافة بينهما كالمسافة التي بين كتفيك؛ تفتح القدمين، وتقف على الأمشاط وتنزل، وقبل أن تلامس المقعدة الأرض، كأنك راكب على فرس، وظهرك مستقيم؛ لا تثني ظهرك للأمام ولا للخلف.

إذا كان ظهرك مستقيم، يكون التحميل على الفخذين، وتجد البعض أن الركبتين، كأن الركبة تريد أن تخرج من مكانها؛ هذا يدل على ضعف فخذيك، والتحميل يكون على الركبة، لا يكون على الفخذين، عدِّل ظهرك، ظهرك يكون مستقيم. الآن نريد أن نقول: واحد الجميع ينزل، يديك مستقيمة، قف على المشطين الآن، ظهرك مستقيم، كأنك تركب فرس، يديك للأمام، وارفع وانزل؛ ارفع وانزل وسبح 100 الآن.

الآن تمارين أسفل الظهر، تقف وتضع إبهاميك، أسفل العمود الفقري، وفتحة قدميك بينهما المسافة، التي بين كتفيك؛ تضع الإبهامين أسفل الظهر. الآن تضغط بالإبهامين، تضغط للأمام، ثم تبدأ بالدوران مع عقارب الساعة، وأنت تضغط في جميع الجهات؛ تضغط بإبهاميك على العمود الفقري، في جميع الجهات جيدًا؛ ثم تدور بالاتجاه العكسي؛ القدمين ثابتة، والصدر ثابت، الحوض هو الذي يتحرك.

الآن نفس الحوض، تقف خلفك الجدار، قدميك ثابتة، وخلفك الجدار؛ تستدير بصدرك كاملًا إلى الجدار، وتضرب الجدار بكفيك، تدور من الجهة اليمين، ومن الجهة اليسار؛ والقدمين لابد أن تكون ثابتة، الذي يدور فقط جذعك، صدرك فقط، هو الذي يتوجه للجدار الذي خلفك، وتضرب بكفيك على الجدار؛ تعد هذه العدة 20 مرة، ليس المقصد أن تلمس الجدار، المقصد تدور بصدرك، حتى يكون أمام الجدار.

الآن بعد عضلات الحوض، أو بعد أسفل الظهر، يأتينا عضلات الظهر؛ العمود الفقري عن جانبيه، يوجد أربطة وعضلات، طبعًا هذه الأربطة والعضلات، هي التي يمر فيها الأعصاب والحبل الشوكي. أي إصابة في الظهر، قد تؤدي للشخص إلى الشلل؛ فأنت تحتاج إلى أن تقوي ظهرك، ليس بتقوية العظم، أنت تقوي الأربطة، أو العضلات المحيطة بالعظم؛ لكي تحمي هذا العظم.

فتحتاج إلى تمارين، تقوي فيها عضلات الظهر، انزل على بطنك، انبطح على بطنك. الآن إذا أردت أن تمرن الظهر، ترفع يدك اليمنى (الساعد الأيمن) مع العضد، مع جزء من الصدر، الذي هو ثديك الأيمن، ترفعه عن الأرض؛ وبالمقابل ترفع قدمك اليسرى، وفخذك اليسرى، وركبك مستقيمة؛ الرجل اليسرى مع اليد اليمنى، وتكون

مرفوعة مع الساعد مع الثدي، إلى الثدي يكون مرفوع؛ وترفع فخذك الأيسر عن الأرض، وركبك مستقيمة، تنزل وتريح قليلًا، وترفع من جديد.

رأسك يكون مرفوع، وركبك مستقيمة، لا ترفع القدم، مستقيمة الركبة، انزل بدل الآن؛ اليد اليسرى مع الرجل اليمنى، انزل الآن. الآن ترفع اليدين والثديين والفخذيين عن الأرض، والركب مستقيمة؛ يعني كأنك ترتكز على أسفل بطنك والعانة، ارفع يديك عن الجنب حتى تتوازى، وركبتيك مستقيمة، ارفع الفخذين عن الأرض والركبتين مستقيمة، انزل وطبق التمرين مرة أخرى؛ ارفع فخذيك، وصدرك وثدييك، انزل.

الآن تمسك وأنت على بطنك، يدك اليمنى تمسك بها قدمك اليمنى، واليسرى تمسك بها اليسرى؛ تحاول أن تمد قدميك، تجد أن جذعك أو صدرك ارتفع، وتحاول تبدأ بأرجحة جسمك. مد رجليك، تجد صدرك يرتفع، لابد يكون هناك موازنة.

طيب الآن تجلس على ظهرك، جلسة طبيعية، وتضع يديك، كأنك تريد تكبر تكبيرة الإحرام؛ تنزل تنبطح، تنزل على ظهرك، تكبر بهذه الطريقة، كبر وأنت على ظهرك وانزل، ترتكز فقط على يديك وقدميك؛ خلك مثل العقرب، ضع يديك بالطريقة التي تستطيع أن ترفع، الآن انتهينا من تمرين الظهر.

نأتي إلى تمرين البطن، يوجد في البطن 6 عضلات، العضلات هذه أنت بحاجة إلى تقويتها؛ وإذا قويتها، طارت الشحوم الموجودة تحت الجلد في البطن. بكثرة التمارين هذه يزول هذا الشحم، تمرين البطن: تجلس على الأرض، وتثني ركبتيك، وتأتي بأحد يطأ على قدميك؛ حتى يثبتها على الأرض، لا تمد قدميك.

كثير من الناس، يتمرن هذا التمرين، وهو مادٌ ركبتيه؛ إذا مديت الركبتين، يكون التحميل، على العضلات الخلفية للفخذ، يكون التمرين أشبه ما يكون، لتمرين العضلات الخلفية للفخذ؛ لكن إذا ثنيت ركبتيك، يكون التمرين لعضلات البطن العلوية (الأربع العلوية).

تضع يديك خلف رقبتك، وتبدأ بالعد، وتصل برأسك إلى ركبتيك؛ تبدأ التمرين هكذا، وتعد 10، هذا للأربع عضلات العلوية: العضلتين السفلية، يأتي صاحبك على رأسك، وتمسك ساقيك بيديك، وترفع قدميك والركبة مستقيمة؛ أهم شيء أن تكون الركبة مستقيمة، ترفعها 90 درجة، ثم تنزل قبل أن تلامس الأرض بشبر، ترفع من جديد 90 درجة؛ وتطبق هذا التمرين هذا 10 عدات.

ثم يأتي التمرين الثالث، وهذا التمرين ينفع لفم المعدة، فم المعدة منطقة خطيرة في جسمك، أي ضربة قوية، ربما تقتلك أو تكتم أنفاسك. تمرنها بأن تنزل على ظهرك، ثم تضع يديك خلف رقبتك، ثم تقوم تنهض، بدون ما يطأ أحد على قدميك؛ ترفع ربع، ترفع الجزء العلوي من ظهرك، وتطبق التمرين، وقدميك ثابتة على الأرض؛ تجد أن عضلات فم المعدة، هي التي تجهد؛ طبق الثلاث تمارين هذه ، تمارين البطن بالتدريج مع صاحبك، ابدأ بـ 10 عدات.

الآن تمارين أخرى للبطن كثيرة جدًا، نأخذ منها 2؛ لأهمية البطن للمقاتل، ولأهمية عضلات البطن للمقاتل؛ الآن تنزل على ظهرك، وتضع يديك خلف رقبتك، وترفع قدميك شبر عن الأرض، وتثبتهما أكثر مدة تستطيع؛ ثم بعد ذلك، تطبق نفس التمرين، ولكن مع تحريك القدمين، كأنك تسوق دراجة؛ الجميع ينزل، الآن انزل على ظهرك.

التمرين الذي يليه، أو العضلات التي تليها، بعد البطن تصل إلى الصدر، والكتف والعضد والساعدين؛ هذه التمارين تقريبًا، كلها مرتبطة ببعضها. نبدأ أول شيء بالساعدين والكتف؛ الآن الساعدين، طبعًا أفضل شيء للساعد، لقوة الساعد والقبضة، أفضل شيء هو قطع الأخشاب، والحفر في المناطق الوعرة، هذا أفضل شيء للساعدين.

ويوجد في المحلات الرياضية سُستة صغيرة، تشابه الزرادية، هذه بإمكانك أن تأخذها، وتفيد يديك أو أصابع اليدين، و قوة القبضة؛ تعد منها مثلًا 100 عدة في كل يد، فهذه مفيدة جدًا. الآن عندك اليدين أو الساعدين، مد يديك إلى الجانب، المرفق مستقيم، ابدأ بالعصر، ابدأ اعصر بقوة، مستقيم المرفق؛ الآن للأمام، يديك للأمام، وابدأ بالعصر أيضًا؛ الآن يديك للأعلى، والمرفق مستقيم، ابدأ بالعصر بقوة.

هذا التمرين تطبقه، بأطول مدة ممكنة، مع المرفقين مستقيمة، ارجع للجانب، انزل؛ الآن هذا يفيد الساعد والكتفين. أيضًا الكتفين لهم تمرين، مد المرفقين، ابدأ بالدوران للأمام، المرفق مستقيم وتدور للأمام، والدورة لا تكون كبيرة؛ الآن فك الذي ربطته، شف كيف تتعب الطيور، أنزل يديك.

الآن تضع أصابع يدك اليمنى، على كتفك الأيمن، وأصابع يدك اليسرى، على كتفك الأيسر؛ وتدور بمرفقيك في جميع الجهات، أمام وجنب وفوق وتحت، والأصابع مرتكزة على الاكتاف، حاول أن تضغط بجميع الجهات؛ هذا

للكتف وللصدر. الآن صدرك، حاول أن تفتح عضلات صدرك؛ الآن تحاول أن تسخن عضلات صدرك، تضع يديك أمام صدرك، وتبدأ تضغط بمرفقيك للخلف، 1 و2، ثم تفتح 3 و4؛ تحاول تفتح عضلات صدرك، اضغط حتى تفتح عضلات الصدر.

الآن نأتي على عضلات الساعد والصدر والكتفين، يجمعها تمرين واحد، وهو تمرين الضغط؛ تمرين الضغط له أشكال متعددة، ولكل فتحة من فتحات يدك، ولكل شكل من أشكال اتجاه الأصابع، يفيد عضلة من عضلات الساعد؛ الساعد له عضلة أمامية وعضلة خلفية؛ وعضلتين جانبية.

أنت لابد تقوي جميع هذه العضلات، بتمرين الضغط، الصدر كذلك له عضلات داخلية، وعضلات خارجية؛ يعني عضلات قريبة من الكتف، وعضلات متقاربة من بعضها، تصل إلى وسط الصدر؛ أنت الآن إذا أردت أن تطبق تمارين الضغط، تمرين الضغط، تمرين الضغط العادي، تفتح وتكون أصابعك للأمام، والفتحة تكون أكبر من فتحة الكتف قليلًا؛ وترتكز على مشطيك.

وأهم شيء في تمرين الضغط، أن تطبق التمرين بشكل سليم؛ إذا لم تطبق التمرين بشكل سليم، لا فائدة من التمرين فالشكل السليم؛ هو أن تقف، ترتكز على يديك على راحتيك، وعلى باطن أصابع أقدامك، المقعد مقعدك مساوي لظهرك؛ تنزل ثم ترفع، انزل إلى أن يقارب صدرك ملامسة الأرض أو يلامس، وترفع إلى أن يستقيم المرفق، فتعد 10؛ ارفع جسمك قطعة واحد، لا ترفع صدرك ثم ترفع المقعد، ارفع جسمك قطعة واحدة، المقعد لا تكون بشكل منثني، هذا الضغط لعضلات الساعد الأمامية.

الآن العضلات الخلفية للساعد، تكون الأصابع للداخل، يعني أصابع يديك متقابلة للداخل؛ وتعد 5. الآن العضلات الداخلية للساعد، تعكس الأصابع، وتكون الأصابع للخارج، تطبق 5. الآن عضلات الساعد الأمامية، ليس عظم الساعد، ترتكز على قبضتك؛ القبضة إذا مسكت القبضة بشكل صحيح، وفرغت الهواء، الذي بداخل أصابعك، وثنيت الأصابع بشكل صحيح؛ تجد أن الذي يبرز السبابة والوسطى، عظميّ السبابة والوسطى هما البارزان، أليس كذلك؟

يفترض إذا أردت أن تضرب، أن تضرب بعظميّ السبابة والوسطى، لكن الضرب يكون مستقيم؛ لو أردت أن تضرب وملت لليمين، أو لليسار قليلًا، مع قوة الضربة، تنكسر يدك، ينكسر المفصل أو ينشعر، وربما تتأثر الأربطة؛ لذلك لابد أن تضرب بشكل مستقيم.

مما يعينك على الضرب بشكل مستقيم، أن تبدأ بتمارين الضغط على القبضة؛ وأنت في تمرين الضغط، ترتكز على عضميّ السبابة والوسطى، وتطبق 5. أريد الضغط على السبابة والوسطى فقط، لا أريد الضغط يكون على بقية الأصابع، السبابة والوسطى فقط؛ كثرة هذا التمرين، يعينك على استقامة يدك أثناء الضرب بكثرة هذا التمرين. تكثر دائمًا من هذا التمرين، حتى تجد أن ضربك يستقيم، من دون أن تشعر. الآن لتقوية الأصابع، ترتكز على الأصابع فقط، وتبدأ بالضغط .

الآن آخر عضلة في الجسم، هي عضلة الرقبة؛ الآن عضلة الرقبة تقف وقفة مستقيمة، وتبدأ بالإلتفات لليمين بقوة، ولليسار بقوة، وللأعلى بقوة، وللأسفل بقوة؛ تحرك الرقبة في جميع الاتجاهات. الآن انتهيت من تمرين الرقبة؛ والذي يدوخ، يقفز ويضرب على الجبهة براحته أثناء القفز، الآن تبدأ بتدوير الرقبة، على جميع الاتجاهات؛ من اليمين لليسار، ومن اليسار لليمين، اقفز واضرب جبهتك.

الآن تمرين آخر للرقبة، وهذا يكون تمرين متقدم، لكنه جيد للتحمل، وتبدأ بتنفيذه الآن؛ تجلس وتستلقي على ظهرك، وصاحبك يضع راحة يدهُ على جبهتك، أنت ترفع وهو يضغط وتقاومه؛ نفس الشيء، تستلقي على جنبك الأيسر والأيمن، أنت ترفع وهو يضغط جيد، تنبطح على ظهرك؛ ولا ترتكز على يديك، أنت ترفع وهو يضغط جيد، وتقاومه على جميع الاتجاهات؛ الآن نحن بهذا التمرين (تمرين الرقبة)، قد وصلنا إلى أخذ تمرين واحد، لكل رباط وعضلة، من عضلات وأربط الجسم.

الآن من المفترض أن تستمر على هذه التمارين، تبدأ بالبداية كبرنامج، تطبق برنامج عملي للتمارين؛ تبدأ بالبداية، مثلًا أول يوم، طبعًا تحاول أن تلعب خمسة أيام في الأسبوع، تلعب رياضة 5 أيام في الأسبوع؛ وسط الأسبوع يوم الاثنين مثلًا، يكون راحة أو سباحة، إما راحة أو سباحة؛ يوم الجمعة أيضًا يكون راحة، أو ما شئت من الأيام، أهم شيء تفرق اليومين، وسط الأسبوع ونهاية الأسبوع؛ تبدأ بالتمارين، تتدرج بالتمارين، سواءً تمارين الهرولة أو العدات (تمارين السويدي) مثلًا: إذا أردنا أن نخرج في أول:

الأسبوع الأول: تخرج في أول يوم، مشي لمدة ساعة؛ اليوم الثاني، تخرج أيضًا مشي لمدة ساعة، وتحاول أن تبدأ مشي عادي ومشي سريع، يعني تراوح بين الأمرين، مشي عادي ومشي سريع، تحاول أن تراوح بين هذا؛ اليوم الثالث، تمشي نصف ساعة، وترجع هرولة 10 دقائق؛ اليوم الرابع، تبدأ تهرول.

طبعًا قبل كل يوم، تريد أن تخرج للتمرين، لابد أن تجري عملية تسخين، قبل أي تمرين؛ عملية التسخين، تركز فيها على الجزء السفلي؛ التمارين السويدية التي أخذناها قبل قليل، من رباط القدم ورباط الركبة والفخذين، وعضلات الساق والفخذ الخلفية؛ تحاول أن تعمل 5 إلى 10 عدات قبل التمرين، منها قبل أن تبدأ بالرياضة، التي تسخن جسمك، تهرول مكانك؛ ثم بعد ذلك تنطلق للرياضة.

اليوم الرابع: قلنا تبدأ بالركض 10 دقائق؛ اليوم الخامس: تزيد دقيقتين، كنت خرجت 10 دقائق، تبدأ تزيد دقيقتين، تزيد إلى 12 دقيقة (تركض 12 دقيقة)، تذهب 6 دقائق، وترجع 6 دقائق؛ طبعًا بعدما تركض 6 دقائق، وترجع 6 دقائق، تأتي وتطبق التمارين السويدية، التي رأينا كيفيتها؛ اليوم السادس: تركض نفس اليوم الذي قبله 12 دقيقة، تحاول أن تزيد كل يومين، من دقيقتين إلى 3 دقائق كل يومين.

بعضهم يقول لماذا كل يومين، تزيد من 2 إلى 3 دقائق؟ لماذا لا نخلي كل يوم دقيقة؟

أقول لك كل يومين دقيقين، حتى يأخذ جسمك على الركض، كالمدة التي قبلها ثم تزيد، الزيادة على العدات، دقيقة أو دقيقتين؛ طبعًا خاضع لقابلية جسمك. طبعًا أفضل أوقات الرياضة، أن تخرج غير ممتلئ البطن وغير مجهد؛ يعني بعد نوم، ولا تكون شبعان ممتلئ البطن، ولا أن تحتاج أن تذهب للخلاء؛ هذي أفضل أوقات الرياضة.

طبعًا يقولون أفضل وقت للرياضة، هو بعد الفجر، لوجود غاز الأوزون، واستنشاقه مفيد جدًا للجسم؛ أيضًا في الحدائق، تحاول أن تجري، في منطقة أشجار وحدائق، هذه مفيدة للجسم؛ المهم أن تبدأ بالهرولة، أول أسبوع، تبدأ تزيد العدات هرولة، تبدأها بالمشي ثم هرولة، وتزيد العدات.

ثاني أسبوع، تكمل الزيادة في الهرولة بالعدات، وتجعل يوم من أيام الأسبوع، أنك تمشي ساعة ونصف؛ يعني إذا مشيت أول أسبوع ساعة، تمشي الأسبوع الثاني ساعة ونصف، في يوم من أيامه، الباقي تهرول وتزيد في العدات.

الأسبوع الثالث، تزيد من العدات، وتحاول إذا رأيت ما عندك أي آلام في عضلاتك؛ وعضلاتك أخذت، وما عندك أي آلام في عضلاتك، وخاصة في آخر الأسبوع الثالث، تحاول أن تضع 100 متر، وتبدأ بالهرولة، وترى المعدل الزمني، في كم قطعته؟ أنا قلت لك ما بين 13 إلى 15 ثانية، يفترض أن تقطعه وتستمر، وترجع.

إذا رأيت نفسك تزداد، يعني أول مرة قطعت في 15 ثانية؛ جربت محاولة ثانية، ارتحت 3 إلى 4 دقائق أو 5 دقائق، وتجرب مرة أخرى، تجد نفسك قطعته في 14.5 ثانية؛ جيد، حاول مرة أخرى، إذا قطعته أقل، حاول بعدها، إذا وجدت نفسك أنك رجعت؛ يعني هذه المرة قطعت في 15، بعدها حاولت وقطعته في 15.5، وقف ولا تكرر؛ لأنك مجهد، ما تستطيع أن تواصل.

هذا يوم من أيام الأسبوع الثالث، تنظر معدل ركضك كم؟ يوم من أيام الأسبوع الثالث، تمشي فيه ساعتين؛ أيضًا يوم من أيام الأسبوع الثالث، تضع أمامك كيلو، وتحاول أن تجري فيه، لا تهرول؛ كل الأيام التي فاتت هرولة، تحاول أن تجري، تنظر كم تقطع الكيلو جري؟ يعني أعلى من الهرولة بقليل.

الأسبوع الرابع، تطبق نفس الذي طبقته، في الأسبوع الثالث.

الأسبوع الخامس، وصلت أنت مثلًا في الأسبوع الثالث، وصلت ركض هرولة، معدل 25 دقيقة؛ تبدأ من معدل 25 دقيقة، كل الأسبوع الخامس، تبدأ تزيد معدل الهرولة، حتى آخر الأسبوع.

الأسبوع السادس، تحاول أن تبدأ أسبوعك، بمسيرة أكثر من ساعتين؛ بعدها بيوم ترجع، وتختبر معدل 100 متر كم؟ بعدها بيوم، تختبر معدل الكيلو بكم؟ اليومين الباقية، تهرول هرولة عادية، تبدأ بعد ذلك بالاستمرار، (لنهاية الأسبوع السابع).

الأسبوع الثامن، تبدأ بالتمرين الألماني، 4 دقائق لكل نوع من أنواع الهرولة، إلا الـ 100 متر؛ تقطع 100 متر، ثم تمشي ثم مشي سريع ثم هرولة، ثم جري ثم ركض، ثم هكذا تمشي؛ 4 دقائق تعطي كل تمرين، في الأسبوع الثامن. يفترض أن تصل إلى مستوى، أنك تركض لمدة، تهرول لمدة لا تقل عن ساعة. في الأسبوع الثامن، لا تقل عن ساعة، تصل لهذا المستوى، وتمشي مسيرة لا تقل عن 5 ساعات؛ وتقطع 100 متر في أقل معدل، وتقطع الكيلو في أقل معدل، هذا المفروض يكون عندك، في الأسبوع الثامن أو التاسع.

بعدها تصل إلى مستوى، تريد أن تحافظ على هذا المستوى؛ ومن المجهد لك، أن تخرج كل يوم هكذا، تختار 3 أيام في الأسبوع؛ أول الأسبوع ووسط الأسبوع وأخر الأسبوع، تبدأ تمارس هذه الرياضة، وجدت أن مستواك جيد، ولا فيه تعب؛ بإمكانك أن تحذف يوم، وسط الأسبوع مثلًا؛ فتخرج في يومين فقط، للمحافظة على مستواك.

اعلم أنك بعد 6 أشهر، أو 7 أشهر من المحافظة على مستواك؛ لو أنك انقطعت لمدة شهرين، عن الرياضة تمامًا، بإمكانك أن تعيد لياقتك؛ خلال 15 يوم، تعيد من جديد لياقتك، فأنت حاول أن تمارس هذا.

بالنسبة للتمارين السويدية، من الأفضل لك، في التمارين السويدية، أن تقسم التمارين السويدية على 3 أقسام؛ الضغط مثلًا: عندك 30 ضغط، طبعًا إذا كثرت العدات، تقسمها على 3 أقسام، لتأخذ العضلة أكثر فائدة من التمرين؛ مثلًا عندي 30 بطن، أعملها على 3 مراحل، اعمل ثم اريح، ثم اعمل التمرين ثم اريح، ثم اعمل التمرين.

الترييح في التمرين، يعطي العضلة فائدة، كبيرة من التمرين، تفيد العضلة بدون إجهاد، تستفيد من التمرين؛ ولكنه لا يعطي العضلة لياقة، الذي يعطي العضلة لياقة، أن تفعل التمرين متتالي؛ تبدأ التمرين السويدي، بـ 10 عدات كل يوم، تجد نفسك تزيد عدتين أو 3 عدات؛ 10 ضغط أول يوم، تزيد عدتين كل يوم، آخر الشهر، كم يكون عندك؟ يكون عندك 70 عدة.

10 عدات أول يوم، اليوم الذي يليه 12 عدة، اليوم الذي يليه هكذا؛ تجد نفسك بعد شهر، تفعل 70 عدة بدون عناء. قد لا تستطيع، أن تزيد عدتين كل يوم، بإمكانك أن تزيد عدة واحدة كل يوم، يكون عندك 40 عدة في الشهر؛ البطن كذلك تبدأ بالتدرج، تتدرج بالدقائق الهرولة، وتتدرج بالضغط والتمارين السويدية، هذا بالنسبة للرياضة، والهرولة والسويدي.

ولابد أن يكون هذا روتين، عند كل واحد منا، ويعد نفسه، ولا ترتبط بأحد؛ عن تجربة أقول لك، ارتباطك بشخص ليخرج معك رياضة، معناته انقطاعك بعد أسبوع تقريبًا؛ هذا ما جاء، عنده موعد، عنده أهله، عنده كذا، عنده كذا؛ تجده أنه يعطلك، وأنت نفسيًا ترتبط به، إذا ما جاء تتثبط، يعني إذا ما جاء تجد عندك إحباط؛ لذلك اجعل لك برنامجًا منفردًا، خلاص أنا بعد صلاة الفجر، من يريدني يجدني، في الشارع الفلاني اركض؛ تريد أن تركض معي تأتي، ما تريد تركض معي كيفك.

التمرين السويدي: لابد أن يكون بعد الركض، وجسمك ساخن، تتمرن حتى يستفيد جسمك؛ بعد فترة طويلة، تجد أنك تركض ساعة، ما فيه مجال أنك تركض وتطبق سويدي، مجهد أنت من الركض، تجعل السويدي يوم والركض يوم؛ يعني السويدي إذا أردت أن تتمرن سويدي، تسخن لمدة 5 دقائق، 10 دقائق، ثم تبدأ تمارين سويدية.

بعض الناس ما يجد عون له، يريد من يحمسه، يوجد صالات رياضية، بإمكانك أن تدخلها وتتمرن؛ ولكن احذر من فلسفة مسؤول الصالة، كثير منهم تراه ميكانيكي، وإلا سمكري، وإلا كهربائي؛ ويضعونه في صالة رياضية، يتفلسف عليك، يحطم عضلاتك، ومفاصلك وأربطتك؛ وإذا جاء قال أنه الأول على الجمهورية، وما تدري، كل يوم طالع لك بتمرين، يرهق جسمك ويرهق عضلاتك؛ وربما يحدث لك تمزق، فانتبه ولا تظن أن كل ما يوجد في الصالات، أنه متمرس على الرياضة، ويعرف كيف يتعامل معك.

يوجد هناك أمر، ندخله مع الرياضة، لأنه جهد بدني، وهو الزحفات؛ الزحفات هي طريقة تحرك المقاتل إلى العدو، بأساليب قتالية، يفرضها عليه؛ تسليحه، والأرض، ووضع العدو، التسليح الذي معك، وطبيعة الأرض، ووضعك أمام العدو، يفرض عليك زحفات معينة؛ الزحفات طريقة تقدم إلى العدو، أو الانسحاب من جهة العدو.

أول هذه الزحفات، زحفة التمساح: تنزل على بطنك، وسلاحك يكون على ظهرك، تقدم يدك اليمنى (الساعد الأيمن أو الذراع الأيمن)، تقدمهُ إلى أقصى مسافة تستطيعها، وتثني ركبتك اليسرى بهذا الشكل؛ ثم تزحف بذراعك الأيمن، وتدفع بقدمك اليسرى وهكذا؛ ورأسك إلى الأمام، ينظر إلى العدو أمامك؛ طبق التمرين، لا تثني يديك، اطلق ذراعك هكذا، افرد ذراعك فرد طبيعي.

الآن عندك زحفة أخرى، زحفة الظهر، هذا في حال أردت أن تنسحب من العدو؛ فمن الخطأ أن تزحف زحفة التمساح، ولا تدري ماذا يفعل العدو ورائك، ما تدري يريد يطلق عليك أو لا؛ فتنسدح على ظهرك، تستلقي على ظهرك، ونظرك إلى العدو، وسلاحك على بطنك؛ تبدأ تزحف بكتفك الأيمن، وقدمك اليمنى تدفع، وكتفك الأيمن يرتفع وهكذا، وأنت تنظر إلى عدوك، تزحف على ظهرك، وأنت تنظر إلى عدوك؛ يالله طبق ضع يديك على بطنك، كأنك ماسك السلاح، وأنت تنظر إلى عدوك ، تنظر إلى الأمام.

الآن عندك زحفة أخرى، زحفة تحتاج إلى طول بال؛ وهذه غالبًا ما تستخدم، في التسلل القريب للعدو، تسمى زحفة الدودة. الزحفة هذه ترتكز على مرفقيك، وأمشاط قدميك، وسلاحك معك في يديك، وترفع جسمك كله عن الأرض وتتقدم؛ بحيث ما ينسحب جسمك على الأرض، فيظهر له صوت؛ تتقدم بهذه الطريقة، ارفع جسمك عن الأرض، لا تسحب جسمك على الأرض؛ ارفع جسمك عن الأرض، ترتكز على مرفقيك وأمشاط قدميك وترفع، المقصد أن تزحف، من دون أن يسمع صوتك، ارفع جسمك عن الأرض، أذكُر أحد الأخوة زحف 500 متر، حتى وصل لموقع حراسة العدو؛ المهم تحتاج إلى نفس طويل، وتحتاج إلى قوة في الكتفين.

انظر الآن الزحفات كلها، تعتمد على قوة بدنك؛ ما فية قوة بدن، ما تستطيع أن تتحرك في معركة. المعركة تحتاج إلى زحفات، تحتاج إلى ركض، تحتاج إلى حمل سلاح، تحتاج إلى مناورة، تحتاج إلى جري سريع؛ كل هذا مطلوب منك، طيب ماذا تفعل؟ لابد أن ترفع لياقتك.

انظر كتفيك هذه، لو تزحف الزحفة هذه 100 متر، كتفيك تنخلع؛ التمساح أيضًا، فخذيك وكتفيك أيضًا تتألم، ويكون عليها ضغط بشدة؛ أيضًا لو أقول لك أزحف 100 متر، فأنت بحاجة إلى أن تقوي، يديك وذراعيك، تكون جاهز لأي زحفة من الزحفات.

يوجد زحفة النمر: هذه إذا كنت في مستنقع، ولا تريد جسمك أن يلامس الماء؛ سلاحك مربوط على ظهرك، وفقط على يديك وقدميك، جسمك حاول أن تنزله، قدر المستطاع، حتى لا يظهر للعدو.

هذا مدخل للرياضة التي تحتاجها، من التمارين السويدية، ومن الهرولة. كمدخل الآن؛ نبين الهرولة والتمارين السويدية والزحفات. استغرق الوقت معنا 130 دقيقة، بيننا فقط مدخل لهذا الأمر، المهم بالنسبة للمجاهد؛ لذلك حاول أن تُنمي هذه القدرات، وتقوي بدنك، لتتمكن من حراسة الأمة .